



STAGE de YOGA

avec **Ora JOSEF-HAY**

le samedi 30 ou le dimanche 31 mars 2019
à GRENOBLE (Isère)

Le YOGA SUTRA ou la PSYCHOLOGIE du Yoga

THEME :

Le Yoga Sutra est à la fois un traité philosophique et un manuel pratique qui propose des « outils » en réponse à la constatation de la souffrance humaine. Ce texte traite du corps et de l'esprit, de la psychologie humaine afin de donner des moyens pour atténuer la souffrance, retrouver la liberté intérieure l'harmonie et l'équilibre. Stage pratique et exposé théorique.

Horaires : Samedi de **13h00** précises à **19h00**
(accueil à partir de 12h30)
Dimanche de **9h00** précises à **16h00**
(accueil à partir de 8h30)

Lieu : Centre Vie en Yoga, 30C, allée Henri Frénay 38000 Grenoble

Accès : Dans le quartier de la caserne de Bonne, à côté du Méliès. Entrée côté parc.

Tarifs : Participants aux cours : 70 € TTC la journée.
Non participants : 80 € TTC la journée.

Attention : Aucun remboursement n'est effectué sauf en cas de force majeure.
L'inscription n'est ferme qu'après le règlement.

Repas : SAMEDI : Durant la pause, nous partagerons une collation que vous apporterez: boisson chaude, gâteau...
DIMANCHE : Pique-nique collectif pris sur place, tiré du sac, à partager

Matériel : Vêtements amples, Grand tissu à mettre sur le tapis, de quoi prendre des notes...

Contact pour plus d'informations : ☎ **04 76 71 63 07 - 06 18 10 81 34**
Site : <http://www.vie-en-yoga.com>

Les personnes souhaitant s'inscrire au stage peuvent nous adresser le coupon ci-dessous.

✂ -----

Stage « YOGA SUTRA » du 30 ou 31 mars 2019

NOM et prénom : Tél. :

Adresse :

Mail :

Inscription pour : Samedi 30 mars 2019 Dimanche 31 mars 2019

Je joins un chèque bancaire de : à l'ordre de **Centre Vie en Yoga**, à transmettre à :

Ora JOSEF-HAY, 36, chemin de la Taillat 38240 MEYLAN

